

GENGO SHIATSU
IL LINGUAGGIO DELLA PRESSIONE
di Daniele Arnaldo Giorcelli

ESTRATTO DI ALCUNI CAPITOLI

Precisazioni dell'Autore

1

“Lo shiatsu è un’arte autonoma che si fonda su un insieme di modelli in prevalenza appartenenti alle tradizioni cinese e giapponese, nasce quindi in un contesto culturale differente da quello occidentale moderno. Viene particolarmente influenzato da numerosi aspetti del pensiero taoista.”

*“Lo shiatsu si occupa delle condizioni di benessere e di disagio dell’essere umano in termini concettuali e relazionali **differenti e autonomi** da quelli utilizzati dalla cultura medica occidentale di questo secolo, ed è quindi estraneo ai concetti di “malattia” e “terapia” come correntemente intesi.”*

Utilizziamo questi due paragrafi estratti dal Manifesto dello Shiatsu pubblicato dalla F.I.S. (Federazione Italiana Shiatsu divenuta poi F.I.S.I.E.O. Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti E Operatori) per ribadire che **lo shiatsu non è una pratica medica o sanitaria e non è sostitutivo di trattamenti medici.**

Per legge l’utilizzo di alcuni termini è riservato all’ambito medico per evitare abusi di professione. Se questo fatto ha una sua giustificazione deontologica, è altrettanto vero che non si può mettere il copyright su parole del vocabolario. Si tratta solo di essere chiari e non trarre in inganno il lettore. Ad esempio, una parola come *diagnosi* è l’unica etimologicamente indicata e corretta per identificare alcune attività (dal greco *dia-gnosis*: conoscere attraverso uno strumento, un mezzo, alcuni segni). Che sia la diagnosi di un medico, di un meccanico, di un economista o di uno shiatsuka questa è la parola più adatta in molte situazioni. Per evitare fraintendimenti e invasioni di campo e per rimanere nell’ambito della legalità basta definire con chiarezza il contesto. Ricordiamo quindi che tutte quelle parole che si potrebbero riferire a professioni mediche e paramediche si riferiscono, in questa sede, se non specificato altrimenti, ad un paradigma concettuale di riferimento che non è quello medico scientifico occidentale attuale e ad una attività originale quindi non sostitutiva, diversa per metodi e scopi e indipendente come quella dell’operatore shiatsu.

2

Spesso si utilizzano in contrapposizione i termini occidentale e orientale, intendendo due tradizioni e due modelli culturali. Non è mai stata una buona idea perché sono etichette troppo generiche che male rappresentano una realtà molto più composita. In oriente ad esempio convivono modelli culturali e religiosi molto differenti o addirittura contrapposti tra loro, e poi a quale oriente ci riferiamo? All’estremo-oriente o al medio-oriente, all’Asia o ai paesi arabi? Dove inizia l’oriente e dove finisce l’occidente? Non solo: a quale tempo ci riferiamo? A secoli addietro od al presente che tende alla globalizzazione ed alla omologazione di merci ed idee? Anche nel cosiddetto occidente convivono molte visioni differenti: gli americani non sono europei e gli europei del mediterraneo sono diversi da quelli del mare del nord. Non è mai stato possibile neanche nel passato tracciare nette linee di demarcazione, è però vero che in una certa misura possiamo identificare alcuni tratti caratteristici e distintivi nel modello riduzionista “occidentale” e allo stesso modo per contrapposizione una differente e preponderante *forma mentis* nelle culture “orientali”. In questo libro per semplicità e comodità a volte verranno utilizzati questi termini ma attenzione a non dimenticare la reale complessità che si cela dietro queste semplificazioni.

3

In questo libro i termini conscio ed inconscio vengono utilizzati per descrivere genericamente i processi mentali di cui ci rendiamo conto e quelli di cui invece non siamo normalmente consapevoli. Vengono quindi utilizzati in modo “volgare” come nel linguaggio comune e non specialistico. Non sottendono alla prospettiva freudiana o junghiana o di qualsiasi altro modello teorico se non quando esplicitamente dichiarato.

4

Spesso verranno utilizzati i termini giapponesi *ukè* e *tori* per indicare chi riceve e chi esegue il trattamento nell’accezione proposta da Mario Vatrini nel suo libro *Strategie di shiatsu* (Rufus Editore, Milano, 1991).

E quindi: tori è chi esegue l’azione in modo visibile, ukè è chi esegue l’azione in modo invisibile.

Questa NON è un'opera di fantasia.

Le persone, i fatti e le esperienze narrate in questo libro sono reali.

Per questo motivo per rispettare la riservatezza e impedirne il riconoscimento, i nomi ed alcuni dati che riguardano pazienti, studenti e colleghi sono stati leggermente alterati.

A chi, nonostante tutto, continua a provarci.

IL TRATTAMENTO PERFETTO

Ognuno ha lo shiatsu che si merita.

Per primo arriva il silenzio.

Non importa se fuori c'è la musica, tutto inizia con il silenzio dentro di me, con la solitudine, la serenità, la percezione di me stesso, della vita.

Poi appoggio le mani e arriva il rispetto.

Ognuno ha una storia da raccontare, ognuno fa quello che può e io rispetto questa vita di fronte a me anche quando la persona che la ospita mi urta o non mi piace.

Poi arriva la bellezza.

A volte evidente, a volte travolgente, a volte nascosta, timida, io la cerco, la aspetto. Implacabile e inarrestabile come un cercatore d'oro, setaccio questo corpo alla ricerca della bellezza. So che c'è, la riesco sempre a trovare anche nelle persone rese ciniche e abbruttite dal dolore. Ho bisogno di trovarla e farmela alleata per avere successo. Lo Shiatsu è riscoprire la bellezza.

Poi arriva l'amore.

Su tutto, su tutti, la legge di Eros il grande dittatore. L'attrazione, il movente universale.

Il corpo mi attrae. I corpi che tocco mi attraggono. Mi piace esplorarli e allargare i confini della mia consapevolezza fino a comprendere l'altro. Amore è gioia, condivisione, sentire insieme il flusso della vita.

Tutto molto bello, ma non bastano la mia intenzione, la mia attitudine e la mia capacità tecnica.

Ci vuole anche altro.

Ci vuole anche *l'altro*.

E non sempre c'è, non sempre è disponibile. La sua presenza e la sua intenzione sono condizionate da molti fattori sia fisici che emotivi. Purtroppo pochi sono consapevoli del proprio corpo e dei propri processi mentali. Troppi hanno paura di sé stessi confondendo interiorità, ascolto e solitudine con isolamento, separazione. Poca gente si frequenta e anzi spesso iniziano a farlo proprio ricevendo Shiatsu. Anche praticare uno sport non garantisce risultati in questo senso. Anche tra chi fa qualche tipo di attività fisica sono tanti i figli di uno stretching minore con una consapevolezza corporea degna di Ken e Barbie.

Si diventa bravi a fare trattamenti così come si diventa bravi a riceverli.

Giorno dopo giorno.

Il risultato di questi incontri prende il nome di quotidianità.

La quotidianità sono i trattamenti dove qualsiasi cosa fai è utile perché l'altro è talmente malridotto che ogni manovra, ogni pressione è un miglioramento.

La quotidianità sono i trattamenti dove si parla, si ride, si dorme, si geme, si piange.

Li faccio, sono necessari, giusti, inevitabili, ma non mi basta, rimane sempre una certa frustrazione.

Quello che voglio veramente è altro.

A volte rimango impigliato nei trattamenti dove non cambia nulla.

Li accetto, fanno parte del gioco, del processo, ma li considero una sconfitta.

Non mi accontento di fare bene il compito se poi non cambia nulla.

Per questo i trattamenti dove cambia molto, dove la sofferenza si dissolve o si trasforma sembrano essere l'unico obiettivo ma neanche questo è sufficiente per soddisfarmi completamente. Non mi basta.

Perché ormai ho visto. Ho sentito. Ho vissuto il trattamento perfetto, quello dove entriamo insieme in uno spazio magico e dal quale insieme usciamo trasformati e per qualche attimo, mentre guardandoci attoniti proviamo già la nostalgia del paradiso perduto, ci rendiamo conto che è successo qualcosa di speciale.

E in quei momenti i nostri occhi non sono poi così differenti.

Ormai non posso più evitarlo. Cerco il trattamento che si fa da sé, dove raggiungo quel tempo e quello spazio per cui sono nato, dove mi sento parte di un rito, di un gioco senza scopo e senza fine e non di una seduta terapeutica.

Voglio entrare dentro di te e conoscere i tuoi dei e i tuoi demoni, vedere il mondo con i tuoi occhi, trasformarmi in uno sciamano e visitare il tuo mondo interiore. Voglio inondarti e farmi inondare.

Quello che cerco davvero è la fusione totale, il cosmico amplesso tra Shakti e Shiva. Passare dall'io al noi al tutto al nulla.

Attraverso il tocco delle mie mani. Attraverso il linguaggio primitivo, primordiale della pressione profonda.

Anche Masunaga e Namikoshi cercavano il loro trattamento perfetto.

Anche tu lo stai cercando.

Ogni stile di Shiatsu è un tentativo di gestire la quotidianità anelando al trattamento perfetto, tendendo al trattamento perfetto.

Il punto è: qual è il trattamento perfetto, per te?

Il mio adesso hai capito qual è e il mio stile di shiatsu è un tentativo per raggiungerlo e sopravvivere fino al successivo.

Bivaccare alimentando il sacro fuoco per non farlo spegnere.

Non tutti se lo possono permettere però, non tutti i *tori*, non tutti gli *ukè*. Pochi potranno raggiungere il trattamento che trasfigura. Lo Shiatsu a quel livello non è democratico. Troppi limiti, troppi divieti, troppi controlli, troppe protezioni, troppe paure, troppa ignoranza. Poca fiducia, poca perseveranza, poca curiosità, poca forza, poca passione, poca consapevolezza.

Non importa.

Il lupo non può fare a meno di affidare al vento della notte la sua canzone per la luna.

Anche quando non c'è nessuno ad ascoltare.

I PRESSIONE

GENESI DI UN MODELLO

Un pazzo che persiste nella propria follia diventa saggio.
William Blake

La domanda

Contatto.

Forte, sensuale, dolce, materno, libero, selvaggio, profondo, caldo, puro contatto fisico. Da questo siamo attirati. È questo bisogno fondamentale a catturarci.

E di tutte le forme di contatto, lo Shiatsu, la pressione profonda, è tra quelle che soddisfano di più, perché riesce a riscaldare anche i cuori e le anime che la mente ha congelato cercando una illusoria protezione dalla sofferenza della vita.

Il potere delle mani.

Neanche i peggiori shiatsuka¹ riescono a mistificare la forza primordiale risvegliata dallo Shiatsu.

È così che inizia il viaggio alla scoperta di sé stessi. La via del contatto profondo. Una via fatta di sensazioni perse e ritrovate, di esaltazione e paura, di piacere e dolore, di confusione e di certezze.

Dopo, solo molto tempo dopo, quando la fiamma del contatto ci ha reso meno freddi e il calore finalmente risvegliato emana luce, ecco sorgere la domanda: *“Cosa succede quando premo?”*

Non la semplice e ovvia domanda del principiante ma l’angosciante ed urgente domanda del professionista.

È vero, non a tutti succede. Ma so per certo di non essere stato il solo ad aver sofferto per questa strisciante insicurezza. Per ora ho trovato un porto sicuro, ma so che tanti come me hanno dovuto doppiare il Capo di Buona Speranza e tanti altri sono ancora in tempesta alla disperata ricerca di un approdo.

Ma di cosa sto parlando? Chi lo ha già capito è perché ci è passato. Riesco persino a vederti fratello di Shiatsu, mentre sorridi sardonico. Riesco a vederti sorella di Shiatsu, mentre ricordi e le rughe che la sofferenza ti ha lasciato intorno agli occhi ti rendono ancora più affascinante.

Le risposte non bastano mai

Il problema è tutto in un sottile passaggio. Il passaggio dalla sete di contatto alla fame di consapevolezza.

Pochi se ne rendono conto. E così cadono nella trappola. La trappola di considerare una cosa sola il gesto e la sua razionalizzazione.

Ma il gesto, l’azione, la pressione perpendicolare profonda NON È LA SUA RAZIONALIZZAZIONE.

La trappola per noi occidentali inariditi dalla secolarizzazione è che lo Shiatsu è arrivato dall’oriente. Abbiamo subito il fascino delle sirene che arrivano dal passato della tradizione orientale e che fanno presa sul nostro bisogno di trascendere un presente troppo materialistico.

¹ Praticante di Shiatsu.

Per cui lo Shiatsu è diventato sinonimo di medicina tradizionale cinese o giapponese. Lo Shiatsu è diventato la magia del taoismo e la bellezza (altro bisogno da troppo tempo sacrificato in nome di una falsa utilità) della filosofia orientale.

Ma il problema è stato solo rimandato. Noi che facciamo Shiatsu ci nutriamo di MTC², dei suoi dialetti, dei suoi innovatori, dei suoi *neocon*. Ma non ci basta mai. La domanda persiste: *“Cosa succede quando premo?”*

La risposta, le risposte, ci sono, le conosciamo, non sono un mistero, sono scritte nero su bianco ma non ci soddisfano mai pienamente. Bisogna fare una qualche violenza da qualche parte al nostro inconscio per accettarle e soffocare la vocina.

Ma se adesso, proprio ora, mentre state leggendo, vi fermate un attimo a riflettere e vi concedete di essere veramente onesti, sapete che è così.

È ora di rispolverare quel rompicapo troppo difficile che stufi di non riuscire a risolvere avete accantonato nel sottoscala della ragione.

Non sapete VERAMENTE cosa succede quando premete.

Non sapete VERAMENTE perché le persone stanno meglio.

Lo potete spiegare a medici, politici e giornalisti, lo spiegate ai vostri clienti, ma gli unici che non accettano completamente la spiegazione siete VOI STESSI che le pressioni le fate.

Perché non siete VERAMENTE sicuri di aver capito cos'è il qi.

Perché non siete VERAMENTE sicuri di percepire il qi.

Perché sentite qualcosa durante i trattamenti ma non siete sempre certi che sia il qi.

Sveliamolo questo segreto di Pulcinella! Liberiamoci una volta per tutte da questo peso e diciamolo prima di tutto a noi stessi. Ammettere questo fatto non è disonorevole, anzi. Solo agli stupidi e ai distratti è concesso di accettare senza compromessi le risposte.

Non c'è nulla di cui vergognarsi.

Sono tanti anni che sapete cos'è il qi e lo usate con successo, ma il dubbio ritorna...

Non neghiamo, non rimuoviamolo, concediamoci le domande.

Albert Einstein, uno dei più grandi pensatori mai esistiti, non si considerava particolarmente intelligente. Diceva che le sue intuizioni erano arrivate semplicemente perché lui aveva incominciato a farsi domande ad un'età nella quale gli altri avevano da tempo accettato le risposte³.

Proprio lui, quello che ha cambiato il mondo con la sua famosa equazione $E=mc^2$. Pardon, che avrebbe dovuto cambiarlo. Ma di fatto... Quanto è *effettivamente* cambiata la percezione del mondo dopo di lui? Tutti sappiamo che la materia è energia⁴. Lo scriviamo perfino sulle T-shirt. Molte delle sue teorie sono state, in tempi recenti, grazie alla moderna tecnologia, dimostrate praticamente. La ricaduta delle sue scoperte permette di utilizzare

² Medicina Tradizionale Cinese, a volte chiamata MCC: Medicina Classica Cinese.

³ *“La cosa importante è non smettere mai di porsi domande. La curiosità ha le sue buone ragioni di esistere. Non si può che provare un ammirato stupore quando si contemplan i misteri dell'eternità, della vita, della meravigliosa struttura della realtà. È sufficiente cercare solo di capire un po' di questo mistero ogni giorno. Mai perdere il gusto di una sacra curiosità.”*

Albert Einstein

⁴ Una definizione occidentale moderna di qi (o ki, o prana o ruha).

satelliti e cellulari. Ma quanto di tutto ciò ha cambiato la nostra percezione della realtà? Quanto è stato recepito dalla collettività? Se ce ne rendessimo conto veramente non avremmo grandi problemi con il concetto di qi⁵. Non solo. Da quanto tempo ormai sappiamo che l'intelligenza nel nostro corpo è anche locale e distribuita⁶? Il cosiddetto modello reticolare. Eppure il modello della centrale di comando (il cervello) che elabora, invia e riceve segnali in tutto il corpo continua a restare l'unico effettivamente utilizzato e riconosciuto da tutti, medici, divulgatori scientifici e shiatsuka.

La conoscenza non è consapevolezza.

E quindi la frattura tra quello che sappiamo e quello che la nostra coscienza "sente" si perpetua. E la vocina ritorna: "Cosa succede quando premo?!"

La distanza tra noi ed i concetti cardine della filosofia orientale si possono misurare in secoli ed in chilometri, onde per cui le difficoltà a raggiungere l'altra sponda sono oggettive e oggettivabili in termini di differente *forma mentis*, linguaggio, radici culturali, mitologia, archetipi.

Perfino Sua Santità Tenzin Gyatso, il XIV Dalai Lama si dichiara molto scettico su tutte queste conversioni al buddismo. Semplicemente non ci crede. Ritiene che sia troppo difficile passare senza problemi da una cultura ad un'altra.

Ma noi con lo Shiatsu (e l'Agopuntura, il Qi gong, lo Yoga, etc.) non ci poniamo il problema e facciamo nostri con disinvoltura tipicamente New Age concetti come karma, impermanenza, prana, chakra, tao, qi. È facile andare al supermarket dell'anima e comprare le tecniche e le dottrine che ci piacciono tanto. Ci sono tra l'altro un mucchio di offerte speciali. Le offerte 3x2 sono molto diffuse ai tempi della New Age: filosofie e discipline frutto di sincretismi azzardati e senza spessore sono la regola. È vero, sono il sintomo di un diffuso bisogno di spiritualità ma anche di poca disponibilità ad approfondire, a impegnarsi duramente sul cammino perché si vuole tutto subito e magari con la garanzia "soddisfatti o rimborsati". È la prima volta che succede, nella storia dell'umanità non c'è mai stata la spiritualità *a la carte*. L'aspirante adepto è sempre stato sottoposto a dure prove iniziatiche per poter accedere alla conoscenza: ora la difficoltà maggiore è saper usare bene il giusto motore di ricerca su internet. O possedere una carta di credito a prova di shopping compulsivo. L'allievo del passato non poteva scegliere anzi, sperava di essere scelto. Adesso si fa a gara per attirare più allievi/clienti possibile. Qualcuno dice che questo è il segno dell'evoluzione ovvero dell'involutione. Qualche maestro giustifica il suo aprire lo scrigno come tentativo di compensazione alla decadenza. Di fatto l'offerta è elevata ma la qualità non è all'altezza della quantità e di conseguenza i veri segreti sono più nascosti di prima.

E lo Shiatsu? Nonostante le sue antiche radici gli conferiscano indubbie potenzialità di crescita personale il suo appartenere e collocarsi nel nostro tempo lo rende altrettanto soggetto ai succitati pericoli perché sottoposto alle stesse leggi di mercato.

Ma non basta neanche scampare alle trappole della superficialità. Il pericolo è maggiore proprio quando siamo in presenza di discipline solide e ben insegnate: è difficile rendersi

⁵ Qi=Chi=Ki=Prana=Ruha

⁶ Leggete Candace B. Pert, *Molecole di emozioni*, Milano, Casa Editrice Corbaccio, 2000

conto del silenzioso lavoro sotterraneo che le filosofie che accompagnano queste pratiche hanno sulla nostra visione del mondo. L'impatto delle norme morali ed etiche accluse si rivela dopo qualche anno.

Non tutti stanno meglio. Il benessere a volte si paga ritrovandosi senza patria e senza Dio. Destabilizzati. Senza radici. Altro che *hara*⁷!

Qualcuno un giorno si chiederà allo specchio che cosa è diventato a forza di scimmiettare indiani, cinesi e giapponesi (questi ultimi poi se la ridono di questi ridicoli *gaijin*⁸).

E come se non bastasse la voce tornerà e chiederà peggio: "Cosa succede quando premo?"

Il boomerang del dubbio che abbiamo scagliato così lontano, prima o poi torna indietro.

Eppure le spiegazioni e le risposte sono così chiare!

Per chi segue la via dello Shiatsu "energetico" la risposta è nel qi, è, il qi.

Sappiamo tutto sul "libero fluire del qi", su cosa è, da dove viene e dove va. Come sentirlo e come modificarne il flusso. Il sistema è ben definito e strutturato. Funziona! Perché allora non basta?

Ho sentito con le mie orecchie esperti shiatsuka con anni e anni di pratica nelle mani affermare che loro non sarebbero mai diventati "sensibili" come Masunaga⁹, che ancora si chiedono cosa sia il *kyojitsu*¹⁰ e non sono sicuri di saperlo riconoscere. Terribile! Questa è una fuga nel senso di inferiorità. Invece di accettare il dubbio e procedere sulla via della ricerca si accetta la risposta che questa frustrazione è un problema personale di inferiorità rispetto al Grande Maestro. Ma lo Shiatsu non dovrebbe essere una pratica naturale, l'evoluzione di un gesto istintivo che appartiene e caratterizza l'umanità? Ma se è così allora perché tutti questi problemi nel "sentire"?

Infatti il problema non è nel sentire, tutti sentono, è la razionalizzazione di quello che sentono che non funziona. È l'interpretazione che non soddisfa.

Perché è un problema di linguaggio. Per capire la frustrazione che ripropone all'infinito la domanda dobbiamo analizzare la domanda stessa. La vera domanda non è: *cosa succede quando premo?*, la vera domanda è: *qualcuno mi può spiegare nel mio linguaggio di occidentale moderno cosa succede quando premo? Me lo può tradurre dal cinese antico?*

Ammesso e non concesso che le traduzioni siano buone, non basta tradurre velocemente da una lingua ad un'altra, bisogna *pensare* in quella lingua per usare il concetto di qi. Quanti di noi pensano in cinese antico?

⁷ Uno dei cardini della visione giapponese sulla forza vitale e spirituale dell'essere umano.

⁸ Barbari, stranieri.

⁹ Shizuto Masunaga 1925-1981, uno dei padri dello Shiatsu moderno.

¹⁰ In estrema sintesi: la polarità degli opposti e complementari si esprime sulla rete energetica dell'individuo anche attraverso la dinamica vuoto/pieno, ipo/iper, causa/effetto.

Quanti di noi riescono a pensare con strutture semantiche dove non c'è un conoscitore che agendo conosce l'oggetto¹¹ ma esiste solo "il conoscere"? Chi pensa al cavallo non come a un animale che viene cavalcato dal cavaliere ma pensa invece al "cavallare"?¹²

Il problema è che *qi* è un sostantivo ma dovrebbe essere un verbo. Anche se lo traduciamo con soffio, con movimento, con vita, renderebbe di più l'idea se lo traducessimo con *vivere*. Non il *qi*, una sostanza che scorre nei meridiani, ma lo stesso vivere, la danza del corpo e della mente. Ma non è facile pensare così.

Sebbene le risposte basate sul *qi* abbiano una loro coerenza interna, per essere accettate in profondità tutte le premesse si devono comprendere fino a che diventino consapevolezza. Cosa che non accade quasi mai. Si cerca di giocare a poker con i tarocchi. A scacchi con le pedine della dama su una tavola da backgammon. Questa è per molti la pratica della medicina cinese¹³. Si usano le tecniche e le teorie senza accettarle per quello che sono. Si prende quello che si riesce a capire, lo si espanta da una struttura logica e lo si trapianta in un altro corpus che segue regole differenti. Si cerca di spiegare in termini scientifici moderni la MTC per quello che è comprensibile e dimostrabile nel modello medico, il resto sono superstizioni. O addirittura si rimuovono le radici filosofiche e spirituali per motivazioni politiche¹⁴. Da qui inizia la confusione¹⁵. Se così non fosse non ci sarebbero incertezze. La verità è che non si riesce a capire veramente cosa è il *qi* fino a che non si accetta la nuova struttura e non si riesce a pensare in cinese antico.

Questo approccio che di per sé non è errato (non è sbagliato cercare di confrontare sistemi e modelli) crea grossi problemi perché non viene mai sottolineato. In filosofia non esistono strumenti come le trasformate di Laplace in matematica¹⁶. Anche in ambiti diversi dal nostro succede. Se prendete la maggior parte dei libri di Yoga o di meditazione vedrete che il metodo è lo stesso: per informare si spiegano gli effetti sul corpo e sulla mente di queste discipline non fermandosi alla descrizione originale (quando va bene, perché più spesso viene del tutto omessa) ma attraverso un processo di traduzione dove il corpo è quello descritto dal modello anatomo-fisiologico scientifico occidentale e la mente è quella

¹¹ Questa non è la realtà delle cose. Queste sono strutture grammaticali che abbiamo ereditato dai greci: i verbi sono processi che devono avere un soggetto. In natura non ci sei "tu che senti" come se tu fossi in qualche modo diverso dal "sentire".

¹² Tra i molti libri a disposizione per approfondire queste riflessioni consiglio due ottimi testi: Alan Watts, *Om – meditazioni creative*, Vicenza, Neri Pozza Editore, 1998 e Piergiorgio Odifreddi, *Le menzogne di Ulisse*, Milano, Longanesi & C, 2004

¹³ Per primi gli stessi cinesi. Grazie a Mao la MTC è stata sì recuperata ma allo stesso tempo "epurata" da quei concetti religiosi o spirituali che mal si adattavano alla rivoluzione culturale.

¹⁴ Vedi nota precedente.

¹⁵ Esiste una corrente di pensiero secondo la quale i cinesi hanno inventato l'agopuntura ma non l'hanno capita. La scienza occidentale moderna ora la sta spiegando ai cinesi.

¹⁶ "La trasformata di Laplace è una funzione lineare che permette di passare dallo studio di una variabile temporale (reale) allo studio di una variabile complessa, e viceversa." – Wikipedia – it.wikipedia.org

definita dalla mappa tracciata da Sigmund Freud o Carl Gustav Jung¹⁷. Vengono mantenuti gli operatori ma vengono cambiati i termini e quindi il risultato non può essere lo stesso.

Non basta leggere e studiare montagne di libri. Serve un cambio sinaptico¹⁸ sostanziale. Chi fa Shiatsu è facilitato dall'esperienza, ma comunque per trasformarsi serve tempo.

E a volte non basta neanche quello. Anche dopo aver vissuto cinquant'anni in un altro paese, aver imparato perfettamente un'altra lingua, i francesi continuano a contare in francese e i veneti a imprecare in veneto. Noi italiani non siamo stati allevati a riso, tè e qi ma a pane, vino e cervello.

Il qi è un concetto estraneo alla nostra cultura (attuale¹⁹): viene ingerito ma non digerito (e assimilato), è una parola che non esiste nel nostro vocabolario. E se non c'è la parola è molto più difficile l'idea, il pensiero. Lo sapeva bene Orwell che nel suo famoso romanzo *1984*²⁰ descrive una società dove il Grande Fratello, il dittatore, per mantenere il completo controllo istituisce uffici dove si esegue la revisione del vocabolario eliminando le parole "pericolose"²¹. Ma se è facile togliere parole dal linguaggio che utilizziamo (guardate che povertà di pensiero e linguaggio riflettono i mass media) non lo è altrettanto aggiungerne, specie se rappresentano concetti veramente nuovi e importanti.

Non è un'impresa impossibile ma ci va tempo. Molto tempo.

E nel frattempo come praticheremo il nostro Shiatsu? Sarà un atto vero o una recita, per quanto ben fatta? Quanto in profondità riusciremo a nascondere i nostri dubbi? E che potere avranno su di noi questi pensieri inconsci?

D'altro canto per chi segue la via dello shiatsu secondo Namikoshi²² la risposta è semplice, piatta, scientifica: il sistema nervoso. È una risposta espressa in un linguaggio che ci appartiene e quindi viene accettata e assimilata tranquillamente, senza problemi. Infatti ho notato che in genere i praticanti di questo stile sono meno tormentati dei loro cugini che praticano Masunaga e derivati. Ma lo Shiatsu nel mondo è anche quello basato sul concetto di "soffio" e appena uno shiatsuterapista Namikoshi apre la finestra e mette il

¹⁷ Sia il valore che il significato che il numero di elementi e quindi le "mappe" mentali e fisiche sono molto differenti e di conseguenza non sono possibili facili equivalenze. Ci scontriamo spesso tra l'altro tra creazionismo ed evolucionismo e le cose si complicano ulteriormente.

¹⁸ Vedi Joseph LeDoux, *Il sé sinaptico*, Milano, Raffaello Cortina, 2002

¹⁹ Con nomi differenti anche da noi il concetto di qi è presente fino a quando non siamo incappati nell'errore di chiamare energia (energon = forza interna cioè psichica, "nervosa") anche la forza esterna come quella di una pila o di un magnete. Sarebbe più corretto distinguere la forza esterna da quella interna chiamandola esoergia. E' difficile mantenendo questi equivoci distinguere tra bio-energia, elettromagnetismo, forza psichica e qi.

²⁰ George Orwell, *1984*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1950

²¹ Come nella versione cinese di Google, il famoso motore di ricerca sul web, che impedisce ricerche con parole vietate dal regime.

²² Tokujiro Namikoshi 1905-2000, un altro padre dello Shiatsu moderno.

naso fuori per cercare di capire cosa fanno gli altri, si trova immerso nella bruma del mondo “energetico”. Addio certezze e benvenuto nel fragile mondo di “quelli che sentono”²³.

Come liberarsi allora da questa domanda? Come sentirsi finalmente a casa?

Fuggire nello stile Namikoshi non basta. La memoria non si cancella. La conoscenza obbliga, dicono gli psicologi. Chi è già stato contagiato dal “morbo dell’energia” non può rifugiarsi nel materno e rassicurante abbraccio di Tokujiro²⁴.

A questo punto mi ricordo che Wataru Ohashi sottolinea un aspetto molto importante: [...] *“La cura orientale si sviluppò naturalmente, non in un laboratorio scientifico. Molti professionisti amano dare l’impressione che lo shiatsu sia una scienza teorica, come per riaffermare la loro stessa attendibilità cosiddetta scientifica. In realtà il lavoro col corpo è intuitivo, empirico e si basa principalmente sull’istinto e il comportamento naturale. Chi presta troppa attenzione alla teoria, comincia presto a seguire la teoria invece del corpo e pratica shiatsu a partire dal cervello soltanto, con svantaggio sia per chi lo dà che per chi lo riceve.”* [...] – ²⁵.

Condivido pienamente questa affermazione che però non invita a diventare dei guaritori istintivi ma solo a non esagerare con la teoria. Anche lui nella sua scuola insegna la teoria di Masunaga e quindi yin/yang, meridiani e ki. Punto a capo.

La soluzione al problema, la fine della mia sofferenza è comparsa lontana all’orizzonte nel momento in cui sono diventato cosciente di questa nobile verità: che lo shiatsu in quanto tecnica, gesto fondamentale, assoluto, *non coincide con la teoria che lo spiega*, con il modello che definisce il dove, il come e il perché premere.

La svolta epocale nella mia vita di shiatsuka è avvenuta quando mi sono reso conto che *non sono obbligato a scegliere il modello giapponese o cinese. E neanche quello medico.*

Sono libero di non considerare le spiegazioni provenienti da quei modelli culturali. Non è obbligatorio utilizzarli se invece di facilitare la mia pratica, la mia sensibilità, la limitano.

Infatti, se il gesto che distingue lo shiatsu è uno, le teorie utilizzabili sono molte.

Ciò può accadere perché come abbiamo appena affermato lo shiatsu nasce da una pratica empirica. Le giustificazioni agli effetti dello shiatsu possono dunque essere molte. Dato che *la teoria senza la pratica è inutile, la pratica senza teoria è stupida* una teoria è necessaria. Per uscire dai limiti della pura pratica istintiva si deve creare un modello teorico di riferimento. Noi ora diamo per scontato che il modello debba essere quello energetico estremo orientale (una qualsiasi declinazione) o quello anatomo-fisiologico, ma, ed è proprio quello che sto affermando, **NON È DETTO!**

Abbiamo ereditato lo shiatsu dai giapponesi, che Dio li benedica, ma chissà cosa sarebbe oggi lo shiatsu se fosse stato scoperto dai latino americani o dagli africani.

²³ Mi ricordo un convegno a Roma dove i praticanti dello stile Namikoshi prendevano bonariamente in giro i loro colleghi che praticavano Masunaga e derivati chiamandoli proprio in questo modo.

²⁴ *“Il cuore dello Shiatsu è come il puro affetto materno; la pressione delle mani fa scorrere le sorgenti della vita.”*

Tokujiro Namikoshi

²⁵ Wataru Ohashi, *Le tecniche corporee di Ohashi*, Milano, Il Castello, 1997

Si dice dappertutto che lo shiatsu è un gesto naturale, che la pressione è sempre quella in qualsiasi tempo e in qualsiasi luogo, ma la cultura di riferimento quanto può essere diversa e quanto può influenzare la pratica! Riuscite a immaginarvi uno shiatsu introdotto dai rasta giamaicani? Altro che incensi, meditazione e silenzio!

La soluzione che ho trovato alla fine di questo processo è stata quella di non dipendere da nessun paradigma concettuale di riferimento preesistente²⁶, cercando una teoria propria, originale dello shiatsu.

Lo shiatsu si impara facendo altro?

Ho cercato di non appoggiarmi a null'altro che all'esperienza della pressione perpendicolare. Sentiero difficile e poco battuto anche dai nostri padri fondatori. Atteggiamento del tutto impopolare anche rispetto alla tendenza sempre più forte di accostare allo shiatsu altre tecniche e discipline, non solo in merito alla teoria e alla tecnica ma addirittura come strumenti di crescita per l'operatore stesso.

È ormai consolidata l'idea che per diventare un buon operatore shiatsu siano necessarie altre pratiche. Per diventare buoni operatori shiatsu lo shiatsu da solo non va bene, lo shiatsu non basta. Lo si considera un'arte, un modo per educare alla salute, una pratica di consapevolezza psico-corporea, lo si eleva a via, "dō", ma poi si insegnano altre tecniche per far raggiungere lo scopo agli operatori.

Ognuno propone le sue ricette.

Si deve diventare macrobiotici o vegetariani o seguire la dietetica cinese.

Si deve meditare, fare chi kung, pranoterapia, do-in, tai chi, aikidō o yoga.

Arredare casa e studio con il feng shui. Riscoprire il corpo con l'anatomia esperienziale.

Tuffarsi nella gestalt. Nello psicodramma, nello sciamanesimo e nelle pratiche new age.

Tra un po' verrà richiesto di entrare in analisi.

Sempre più frequentemente nei seminari di aggiornamento diminuisce lo spazio per lo shiatsu e aumenta quello per altre discipline.

Il messaggio che passa sotto la porta è che lo *Shiatsu* in realtà sia uno *shiatsu*.

È ovvio che se pratico una qualche disciplina che mi rende più sensibile, centrato, sano, ispirato, anche il mio shiatsu migliora. Qualsiasi attività che mi renda una persona migliore rende migliore anche il mio shiatsu. Anche andare in chiesa la domenica, diventare buddista, cristiano ortodosso, copto o shintoista. Ma anche fare volontariato, scrivere poesie o suonare uno strumento migliora il mio shiatsu. Penso che ci si dimentichi troppo presto delle potenzialità di crescita per l'operatore che lo shiatsu possiede già al suo interno e che ci si affidi ad altro con troppa fretta e superficialità. Manca anche un più equilibrato rapporto di reciprocità: non sento mai dire che per fare meglio chi kung è utile fare shiatsu, che per meditare più facilmente e in profondità bisogna prima ricevere un trattamento.

Anch'io propongo pratiche non-shiatsu ai miei studenti ma bisogna saper distinguere.

²⁶ la MTC non ha generato lo shiatsu ma il tuina. Il modello medico scientifico non ha generato lo shiatsu ma la fisioterapia. Sia Namikoshi che Masunaga (che pur ha operato semplificazioni e aggiunte originali rispetto al modello cinese) utilizzano modelli teorici preesistenti allo shiatsu.

Ci sono gli esercizi che si fanno per riscaldamento, per gioco, o per alleggerire e variare un po' la lezione. Attenzione, NON perché dopo l'esecuzione di un trattamento bisogna fare stretching. Se si sente quel bisogno si è fatto male shiatsu. Lo shiatsu ci deve far stare meglio.

Ci sono gli esercizi per "sentire", per sviluppare la percezione tattile, la consapevolezza interna ed esterna. Ma, è questo il mio punto di vista, sono solo dei doppioni, delle alternative allo shiatsu (non solo fatto ma anche ricevuto²⁷). Lo shiatsu stesso è apprendimento e sviluppo della percezione, sensibilità ed empatia.

Se si ritengono fondamentali gli esercizi si dimentica che fondamentale è lo shiatsu.

Ci sono poi le attività per far passare gli apprendisti shiatsuka da una condizione sub-umana nella quale si trovano sempre più spesso ad una condizione accettabile. In alcuni testi dello yoga si afferma che non tutti possono seguire *la via*. Solo le persone sane, forti e spiritualmente ben disposte possono avere possibilità di successo. Questa affermazione non deve stupire: le antiche vie di crescita personale non sono mai state democraticamente aperte a tutti. Il maestro sceglieva i suoi allievi. Li selezionava²⁸. Adesso gli studenti scelgono su internet una scuola ed un "maestro", ma non è detto che siano pronti o adatti²⁹.

Non voglio essere troppo radicale però è innegabile che per apprendere e praticare lo shiatsu si debba partire come minimo da una condizione sufficiente, non eccezionale. Avere una normale scioltezza articolare, una umana consapevolezza del proprio corpo e non essere nevrotici, psicotici o borderline. Ma purtroppo il moderno stile di vita produce sempre più persone che pur trovandosi nel purgatorio o all'inferno ambiscono o meglio pretendono il paradiso, ovvero ottenere risultati con lo shiatsu³⁰. E in fretta.

In questo caso gli esercizi, la meditazione sono necessari, propedeutici, sinergici.

Lo shiatsu d'altro canto libera corpo e mente, fa venire tante voglie, stimola la curiosità, la voglia di espandersi in tutte le direzioni. Più che legittimo quindi esplorare e crescere anche attraverso il confronto con altre discipline a patto che non si perda l'orizzonte.

Non bisogna confondere l'utile con il necessario.

Ho arrampicato e fatto alpinismo per tanti anni e in questo ambiente si dice spesso che *per imparare ad andare in montagna, bisogna andare in montagna*. Tanta palestra non serve. Sembra una frase alla Catalano, il filosofo dell'ovvio, ma è una saggezza dettata dall'esperienza.

²⁷ Anche questo è un punto spesso trascurato: quanti trattamenti vi fate fare? Cosa usate per mantenervi in forma? Per imparare a eseguire trattamenti, per sentire i meridiani, il ki, la risposta alla pressione, cosa c'è di meglio del ricevere trattamenti shiatsu? Nella mia scuola gli studenti non devono solo fare tanti trattamenti, sono anche "obbligati" a riceverne altrettanti.

²⁸ Nelle arti marziali si parla ad esempio dei cerchi esterni e di quelli interni a cui pochi avevano accesso, gli "okuden". Nelle storie zen c'è sempre quella del novizio che viene messo alla prova prima di essere accettato nel monastero per verificarne le sue qualità.

²⁹ ...e neanche che il maestro sia un Maestro.

³⁰ Sia come uke che come tori.

Analogamente per imparare a fare shiatsu bisogna fare shiatsu. Ma non è mica facile! Spesso gli studenti si lamentano che non riescono a praticare abbastanza, che non trovano persone a cui fare trattamenti, non hanno tempo. E gli insegnanti non sono messi tanto meglio. Conciliare l'attività di insegnante con quella di operatore è estremamente faticoso. Le giornate sono di 24 ore. La tentazione di insegnare e basta, di trascurare la professione di operatore scegliendo di percorrere la sola strada dell'insegnamento è forte. Se succede però, si rischia di perdere il contatto (bel gioco di parole) con il valore aggiunto dello shiatsu. Al di là dei ragionamenti del tipo: *ma se non pratica cosa insegna?*³¹ ci si può dimenticare che shiatsu è meditazione, che è un modo per mantenersi sani, avere articolazioni sciolte, per centrarsi, ecc. e dato che quella piacevole sensazione di benessere fisico, psichico e spirituale raggiunta con la regolare pratica dello shiatsu viene a mancare, la si cerca in altre discipline fino a che si dimentica che C'È GIA' NELLO SHIATSU. Le altre discipline aiutano, migliorano mente e corpo, sono utili, sinergiche, ma ci va misura, ed è facile andare oltre e dare loro troppa importanza. Abbiamo già così poco tempo che dividerlo ulteriormente sembra sinceramente uno spreco. Insomma si deve evitare di confondere la riconquista della normalità, con il gusto della sperimentazione, la pratica di utile supporto all'apprendimento dalla *conditio sine qua non*. Bisogna fare attenzione alle aggiunte, alle sinergie e ai sincretismi.

Lo shiatsu è come la soia?

Qui c'è il rischio di fare la fine della soia. Senza una propria forte identità, sempre alla ricerca di un modello da imitare. Forse qualcuno pensa che lo shiatsu da solo sia insipido come la semplice soia non trasformata in qualcos'altro?

Così come abbiamo il formaggio di soia, il pane di soia, la maionese di soia, le bistecche e lo spezzatino di soia, il gelato, il latte e lo yogurt di soia che non sono né formaggio, né pane, né maionese, né carne, né gelato, né latte, né yogurt, così abbiamo il BuddistZen-Shiatsu, il Fisioterapic-Shiatsu, il Taoist-Shiatsu, lo Ayurvedic-Shiatsu, il Chakra-Shiatsu, il Macrobiotic-Shiatsu, il Craniosacral-Shiatsu, il Chiropratic-Shiatsu, l'MTC-Shiatsu, lo Psicosomatic-Shiatsu, il NativAmerican-Shiatsu, l'Estetic-Shiatsu, lo NextAge-Shiatsu, il Fisica-dei-Quanti-Shiatsu, il Pranic-Shiatsu e l'Altra-teoria-che-più-incasinata-e-religiosa-e-antica-è-meglio-è-Shiatsu.

Non fraintendetemi per favore. Questa diversità è ricchezza. Non si può fare altro che provare ammirazione di fronte a tanta creatività. Non sto quindi denigrando tutto questo talento, questa freschezza, questa vitalità. Nessuno si può permettere il lusso di criticare chi ha creato una disciplina seguita con passione da una moltitudine di persone in tutto il mondo, chi ha creato dal nulla una professione, posti di lavoro, senza chiedere niente a nessuno. Concedetemi però la provocazione, mi sto solo chiedendo di fronte a tutte queste declinazioni dove posso trovare lo Shiatsu-Shiatsu. Esiste uno shiatsu autoreferente? È mai

³¹ Si oscilla tra i due motti: *“Chi sa, fa. Chi non sa, insegna. Chi non sa nemmeno insegnare, dirige. Chi non sa nemmeno dirigere, fa il politico. Chi non sa nemmeno fare il politico, lo elegge.”* - Antico detto rimaneggiato da papa Sisto VI e *“Tu insegna meglio ciò che più hai bisogno di imparare.”* tratto da *“Illusioni. Le avventure di un Messia riluttante”* di Richard David Bach, traduzione di Bruno Oddera, Rizzoli 1987

esistito? Era quello praticato al tempo di Tamai Tempaku³²? È possibile creare un modello di shiatsu autoreferente che al tempo stesso non si appiattisca al livello di semplice pratica empirica?

Di sicuro né Namikoshi né Masunaga hanno creato un modello autoreferente, anche se entrambi a modo loro sono stati degli innovatori. Tokujiro ha accostato la medicina occidentale ad una pratica radicata nella tradizione e Shizuto ha avuto il coraggio di proporre addirittura nuovi meridiani giustificandoli come una prospettiva originale e necessaria dello shiatsu. Però di fatto uno utilizza il modello medico dominante³³ e l'altro pur addomesticando la MTC e facendo grandi passi verso un modello autoreferente rimane ancora nel modello energetico classico del qi con annessi e connessi.

Il punto è che né la medicina moderna né la MTC sono nate per e con lo shiatsu. Il modello occidentale ha prodotto la fisioterapia mentre la MTC ha prodotto il tuina³⁴.

È per questo che ho chiamato il mio modello "Gengo Shiatsu – Il Linguaggio della Pressione". *Gen* significa primitivo, primordiale, originale nel senso di origine, di base. *Go* significa lingua, linguaggio, idioma. Quindi *linguaggio primitivo, originale, proprio dello shiatsu*. AUTOREFERENTE.

Ma come ci sono arrivato?

Una nuova lingua o un nuovo dialetto?

Già, ci sono arrivato? Ce l'ho fatta? La prima domanda che mi sono fatto è stata se era il metodo che funzionava o ero io che funzionavo, al di là di qualunque stile potessi utilizzare. Le prime vere conferme mi sono giunte nel momento in cui anche gli studenti che lo avevano appreso mi hanno riportato i loro successi: il modello è efficace e trasmissibile.

Ma è un veramente un nuovo modello? Come si fa a capire se si tratta solo di un nuovo dialetto di Masunaga o proprio di un modello differente? In genere per distinguere uno stile da un altro il confronto riguarda la teoria e la tecnica. Come vedremo in seguito, dal punto di vista teorico ho creato ex novo un vero e proprio paradigma concettuale di riferimento che non prende a prestito nulla né da Masunaga né dalla MTC né da Namikoshi. Dal punto di vista tecnico non impone particolari kata o posture o strumenti di lavoro. Introduce principi, strumenti e manovre originali, ma può inglobare al suo interno anche quelle di qualsiasi altro stile. Si può usare di tutto, dal gomito al pollice sovrapposto. Non ci sono divieti o imposizioni, l'unica prescrizione è che le tecniche devono essere shi-atsu, ovvero pressioni perpendicolari mantenute e costanti. Se agite tramite hara, meglio.

Quindi è veramente un nuovo stile e non un restyling o un ibrido.

³² Grazie alle ricerche di Douglas Gattini sappiamo che Tempaku, esperto di medicina energetica cinese, fu il primo a rendersi conto della nascita di un nuovo e raffinato metodo di cura manuale e scrivere di shiatsu: nel 1919 redige il libro "Shiatsu Ho". Tempaku è stato il maestro di shiatsu della madre di Masunaga.

³³ Anche se sempre più voci si levano ad affermare che lo stile Namikoshi è uno shiatsu sui punti e sui meridiani cinesi "mascherato" per motivazioni politico-commerciali.

³⁴ Passatemi la semplificazione, ma il senso è chiaro.

Ma se è stato esaltante liberarmi dai vincoli e buttare a mare i modelli esistenti lo è stato molto meno definire un nuovo paradigma. È stato terribilmente faticoso e doloroso.

Quando l'ignoranza è un vantaggio

Se fossi stato medico, fisioterapista, agopuntore o sinologo, probabilmente non avrei avuto problemi ad accettare il modello energetico o quello anatomico. Ma la storia non è andata in questo modo.

Nonostante la loro indubbia efficacia e bellezza, sia utilizzando lo stile di Namikoshi che quello di Masunaga, provavo una certa insoddisfazione. Ero continuamente lacerato tra un gesto che sentivo profondamente mio, lo shiatsu, e un linguaggio che non era in grado di descrivere pienamente ciò che sentivo. Una teoria che non riusciva ad appagare completamente né il mio cuore né la mia mente. Mi sarebbe bastato diventare un buon interprete dello shiatsu. Ma sono stato costretto a diventare un compositore.

Ma perché costretto? E da chi o da cosa?

Facciamo un passo indietro. Procediamo con ordine.

Da subito lo shiatsu è diventato per me una pratica irrinunciabile. Da subito ho sentito la mia vita migliorare. Non me ne rendevo conto, ma lo shiatsu già stava soddisfacendo alcuni miei profondi bisogni esistenziali. Per questo l'unica cosa di cui ero certo era che volevo continuare a farlo. Da subito ho deciso di diventare uno shiatsuka professionista pur sapendo che avrei dovuto abbandonare un lavoro che mi piaceva ed era molto ben pagato³⁵.

Da subito lo shiatsu ha avuto questo potere su di me. Da subito questo ha significato una pratica intensa, continua, appassionata³⁶.

Questo è stato e continua ad essere il motore di tutto il processo.

Quando ho iniziato a fare shiatsu la mia unica dote erano due mani grandi, calde, morbide, forti e asciutte, ereditate da mio padre, e una certa sensibilità nell'intuire gli stati d'animo altrui (potremmo anche dire la tendenza a farmi gli affari degli altri) ereditata da mia madre.

Sono quindi arrivato vergine allo shiatsu, senza possedere una mente già filosoficamente impostata e strutturata. No, non è vero. Mi stavo dimenticando lo studio e l'assidua frequentazione dei più grandi filosofi contemporanei: Battisti-Mogol, Fossati, Sting, Branduardi, Led Zeppelin, Isaac Asimov, Philip K. Dick e alcuni altri pensatori minori. Anche le precedenti esperienze con arti marziali giapponesi e yoga erano state fino ad

³⁵ Lo shiatsu quindi non è stato per me una seconda scelta, una fuga o un modo per riciclarci ma un amore a prima vista.

³⁶ E' bene che spieghi cosa significhi per me pratica "intensa": dai 30 ai 40 trattamenti alla settimana e la capacità di reggere anche 10-13 trattamenti in un giorno (anche se in questo caso non è più pratica-shiatsu ma "rave-shiatsu").

allora improntate soprattutto alla pratica³⁷, onde per cui, forte della mia ignoranza, le teorie e le filosofie che mi venivano proposte con lo shiatsu venivano accettate con entusiasmo e senza particolari filtri.

Come tanti altri non avevo particolari fervori politici. Come molti non ero un cattolico praticante anche se non potevo definirmi ateo. Non avevo ricevuto particolari iniziazioni. Parlavo anche poco il dialetto. Il tipico, triste e purtroppo diffuso esempio di persona senza memoria generazionale.

Lo shiatsu mi stava fornendo per la prima volta quel supporto di saggezza e di esperienza di cui tutti abbiamo bisogno. Radici finalmente!!! I miei genitori mi avevano passato un codice etico e morale ma filosoficamente troppo essenziale: non rubare, non fare del male, non drogarti, ama e lavora. C'erano indicazioni sul come fare il bravo bambino ma nessuna indicazione sul come trovare risposte alle domande fondamentali.

Non ero portatore di nessuna tradizione ma ora una disciplina moderna al gusto di passato orientale stava rigenerando il mio palato atrofizzato dalla vita spiritualmente insipida a cui mi ero abituato.

Ero affascinato, ero sempre più curioso, entusiasta. Stavo riscoprendo il mondo, c'erano nuovi paesaggi, nuovi territori da esplorare. Non ponevo condizioni, il tutto passava senza compromessi, senza dover subire analisi.

Nessuna voce critica, nulla che imponesse precauzionali quarantene, periodi di decantazione o maggiori verifiche.

Non mi ero accorto della trappola.

Cronache dalla terra di nessuno

Quando cerchiamo di accogliere e portare nel quotidiano una saggezza che non ci appartiene per tradizione, andiamo incontro a molte contraddizioni.

Nel passato si viveva nel dojo o nell'ashram. Si rinunciava a tutto ed il rapporto con il maestro era totalizzante. Lui si occupava della tua crescita fisica, psicologica, culturale, spirituale. Tutto il giorno, tutti i giorni. Per anni.

Per noi non è più così. Apprendiamo le discipline orientali attraverso una doppia vita: di giorno Dottor Jekyll, di notte Mr. Hyde.

Di giorno il solito lavoro, le solite persone, i soliti ruoli, le solite maschere.

Ma quando il sole cala dietro l'ultima casa... dopo il tramonto... andiamo a lezione.

Di shiatsu, di yoga, di arti marziali...

In quelle ore ci salutiamo a mani giunte uno di fronte all'altro in una lingua sconosciuta, ci inchiniamo di fronte a dei tappeti vuoti, stiamo a piedi nudi indossando tute, kimoni, pigiami e vestaglie.

Passiamo la sera a recuperare quelle parti di noi che di giorno neghiamo o eliminiamo. Una specie di Penelope al contrario.

Guerrieri della notte. Ci sediamo in cerchio come cacciatori intorno a un falò e condividiamo racconti di battaglie, paure e trionfi. Cercando noi stessi attraverso forme e ritualità di tempi e luoghi lontani sentiamo forte la nostalgia di un mondo perduto che

³⁷ Non leggevo e studiavo i testi classici ma sudavo in dojo e ashram su tatami e stuoie.

non ci appartiene più o meglio, a cui noi non apparteniamo più. E dopo l'ultimo inchino ritorniamo a mettere tacchi e cravatte, e a stringere le mani per salutare.

Di nuovo la maschera.

Come se niente fosse.

Come se niente fosse.

Ma alla lunga la maschera sta sempre più stretta. Le due personalità sfumano una nell'altra e si confondono. Mr. Hyde diventa sempre più difficile da contenere. Compare anche quando meno ce lo aspettiamo, sfugge al controllo.

A questo sdoppiamento ognuno reagisce in modo differente.

Qualcuno incomincia a selezionare i ristoranti, i divertimenti, i libri. Poi i colleghi, gli amici. Anche il lavoro, se può. Anche il partner, spesso è vittima del cambiamento.

Qualcuno sente forte questa lotta interna e per dare più forza a questa nuova identità sente anche la necessità di acquisire un nuovo nome di battaglia che sembra un mobile Ikea, pieno di kappa, i lunghe, acca e ipsilon.

Qualcuno, pochi a dire la verità, salta il fosso e va a vivere in comunità, cercando la forma originale e più pura. A Gurulandia non è troppo difficile trovare una guida spirituale, un maestro. È pericoloso, ma qualcuno si trova.

La maggior parte però ne fa a meno e continua così...

Forse le cose tra poco cambieranno, per qualcuno cambieranno. Questa è la situazione attuale ma non è improbabile che il cambiamento avvenga in tempi brevi.

Forse questa è ancora la fase romantica dei guerrieri della luce.

Forse, se in futuro lo shiatsu sarà appreso per lo più in corsi diurni, in strutture e contesti molto più occidentali e meno etnici, l'impatto sarà differente. E magari sarà anche peggio se epurato, declinato in modo da stravolgerne la sua matrice giapponese. Vedremo come la società ci permetterà di integrare questa novità assoluta che è lo shiatsu. Non è per niente facile fare previsioni.

Sia come sia, la cornice culturale e filosofica all'inizio, non mi creava problemi.

Fu la pratica stessa a portarmi alla crisi.

Un po' alla volta, la storia d'amore arrivò all'inevitabile traguardo della sofferenza: le mani e il cuore da una parte, la testa da un'altra. Se non risolvevo il problema in fretta mi sarei ritrovato con una personalità multipla e schizoide. Dovevo trovare una nuova teoria, ma per quanto presuntuoso potessi essere non avevo né i mezzi né il coraggio di inventarne una mia. E poi avevo fede nel prossimo amore: prima o poi avrei trovato uno stile fatto per me.

È stato quello il periodo dei corsi e dei seminari a raffica alla disperata ricerca di una modalità che mi permettesse di esprimere quello che sperimentavo tutti i giorni. Ma non ne trovai nessuna. Gira e rigira la minestra era la stessa: muscoli³⁸ e qi. Allora feci il primo passo avanti e provai a fare ciò che tutti gli operatori esperti prima o poi fanno: il patchwork-shiatsu ovvero personalizzare il proprio stile aggiungendo un pezzo qua, modificando una tecnica là, etc. Ma la mia era una crisi profonda, maledizione! non mi bastava usare ago e filo.

³⁸ ...sì va bene, anche fasce, nervi, ossa...quella roba lì insomma.

Hara! Hara! Hara!

Di sicuro hara era un concetto che avevo imparato.

"Usa hara!" Mi diceva il mio maestro di judō. È ancora nei miei occhi l'incredulità del ragazzo di 15 anni che ero, quando grazie ad una proiezione, vidi volare sopra di me il colosso del dojo, un contadino di razza piemontese, 98 kg, mascella quadrata e ossatura grossa che misurava 185 centimetri al garrese. Avevo usato hara!

Il mio primo successo. Ma era un hara fisico. Anche nel judō il vero hara è qualcosa di più, ma il mio hara in quella fase era il risultato di esercizi massacranti per rinforzare fisicamente la zona addominale e la zona lombare. Condito da un po' di coordinazione motoria.

Anni dopo ero ancora impegnato a sviluppare l'hara fisico.

Ho giocato per anni a football americano: il mio ruolo era di full-back ovvero corridore pesante per linee centrali, dovevo conquistare anche solo una yard con la forza dell'impatto. Correre a testa bassa, correre sempre, e anche se ti entrano dentro in due o tre devi continuare a correre con le ginocchia alte. Anche se gli avversari mirano ad alzo zero per spappolarti la milza e provocarti dei dismorfismi della colonna³⁹, se riesci a mantenere quel tipo di corsa non ti fanno cadere ma spostano solo la tua traiettoria. Hara come forza d'urto. Come potenza nell'impatto e basso baricentro. A seguito di tale giocosa e ricreativa esperienza, sviluppai un altro aspetto di hara⁴⁰.

Poi ho iniziato ad arrampicare⁴¹: qui mi sono reso conto che hara non era solo forza e coordinazione, ma anche armonia di mente e corpo. Se non sei in armonia con te stesso, non puoi esserlo neanche con la parete. Per trovare gli appigli di roccia devi prima trovare quelli dentro di te.

È la vecchia storia di sconfiggere il nemico fuori sconfiggendo prima quello dentro.

E finalmente è arrivato lo shiatsu. E il maestro mi diceva: *"Use hara!"*.

Ero di nuovo di fronte ai soliti giapponesi dalle facce impenetrabili e dalle affermazioni enigmatiche. Anni dopo ero di nuovo alle prese con hara ma non era lo stesso hara che avevo imparato a usare nel judō. Era un hara più sottile, sfuggente, non era così semplice capire cosa volesse il maestro. Assomigliava all'hara che avevo sviluppato facendo free climbing, ma non era proprio lo stesso, qui gli appigli non erano di roccia ma di carne, l'armonia tra mente e corpo era "solo" il punto di partenza che si dava per scontato, qui si trattava di armonizzare la mente e il corpo di un altro!!!

Inoltre faceva capolino il terzo incomodo: il qi.

³⁹ ...in genere si usavano altre espressioni più colorite.

⁴⁰ ...altrimenti ora sarei morto o tetraplegico.

⁴¹ Forse incominciate a capire di che generazione sono dalle passioni e dagli sport che ho seguito, quelle che erano una novità in quegli anni...

Piccoli bugiardi

Io continuavo ad andare “di panza”, di coordinazione e di addominali, cose che mi venivano benissimo, andavo in tono, usavo i muscoli posturali in modo rilassato e facevo proprio una bella figura, ma mi dicevano anche che dovevo “sentire il qi” e questa cosa non riuscivo a farla altrettanto bene.

Ma come tutti ero talmente preso dal fare meccanicamente giuste pressioni, che non ero poi così preoccupato. Avevo fiducia che prima o poi sarei riuscito a “toccare quello che non si può toccare, vedere quello che non si può vedere”. Avevo tempo.

Anche se a dire la verità, intorno a me c’era parecchia gente che già diceva di percepire il qi. Imbarazzante. Per questo se ero messo alle strette facevo finta di sentire qualcosa anche se non sentivo niente. Una piccola “bugia bianca”, mica potevo fare la figura del rozzo e stupido materialista in mezzo a tutti questi sensitivi...

Piccoli bugiardi crescono

Con il passare degli anni i sensitivi intorno a me si moltiplicavano. Sentivano tutti, perfino quelli che ricevevano i miei trattamenti. L’unico a non vedere e a non sentire il qi continuavo a rimanere io. E la piccola bugia era diventata difesa personale anzi professionale.

I dubbi non si potevano confessare a nessuno pena la perdita di credibilità.

Ormai avevo una tale esperienza che non mi era concesso stare al di fuori del cerchio iniziatico. Visto che il mio shiatsu funzionava, *dovevo* per forza sentire il qi. Altrimenti cosa mai stavo facendo? “*Shiatsu fisico? Che schifo! Ma sei ancora a quel punto? Non sei ancora cresciuto?*”

Io so per certo che non ero l’unico ad avere questi problemi però... Non è mai facile gridare: “*Il re è nudo!!*”

Ad un amatore si concede il diritto all’incoscienza, in famiglia si può trattare anche senza sentire il qi, ma il professionista deve sapere. Per questo non mi accontentavo di *conoscere a memoria* i percorsi anatomici dei meridiani, volevo *sentirli*. Volevo conoscere il qi attraverso la percezione diretta. Le discipline orientali sono d’altronde caratterizzate proprio da questa imprescindibile necessità pratica. Non si può diventare dei “*newspaper expert*”, come dicono gli americani⁴².

Cercavo qualcuno che me lo facesse sentire questo benedetto qi, prima su di me e poi su ukè. Per questo non mi davvo per vinto e continuavo a cercare.

⁴² [...] Con un certo schematismo, si potrebbe osservare che nella nostra storia della filosofia non si trovano che occasionalmente pensatori disposti a tradurre nella pratica i loro principi. Per usare una metafora, essi progettano edifici sontuosi, per poi vivere in catapecchie fatiscenti. [...] tratto da: Leonardo Vittorio Arena, *La filosofia indiana*, Roma, Tascabili Economici Newton, 1995

Chi frequenta una qualsiasi disciplina orientale tradizionale non si può permettere il lusso di rimanere su un piano puramente speculativo, come invece fanno i filosofi di matrice più occidentale e moderna. Devono sempre confrontarsi con la pratica. Anzi, attingono la loro ispirazione proprio dalla pratica. Non è che i filosofi orientali siano meglio dei pensatori occidentali. Il punto è che grazie all’oriente un occidentale può interrompere il monopolio della mente razionale e recuperare il corpo concedendogli di affermare la sua dignità di strumento di gnosi e crescita spirituale.

Frequentavo corsi tenuti da veri e propri sacerdoti del qi, che di fronte a un pubblico di fedeli officiavano le loro offerte alla divinità energetica. Io, lo zuccone, continuavo a dubitare.

C'erano insegnanti che facevano i salti mortali con il qi, che lo sentivano, lo spostavano, lo proiettavano, lo allineavano. L'apoteosi è stata quando uno shiatsuka mi ha insegnato come proteggermi dai qi disarmonici dei pazienti (!): mi sembrava un paranoico, proteggersi da cosa? Dall'aria fritta?

Quante teste però andavano su e giù e quanti cenni di saggia condivisione mentre parlava della stanchezza, delle persone che rimanevano appiccicate dopo i trattamenti, del rischio di prendersi le malattie dei pazienti o quanto meno il mal di testa e la pressione alta e di tutte quelle cose da fare (veri e propri riti) per "purificarsi" tra un trattamento e l'altro.

A questo punto mi consideravo fortunato. Io già facevo una media di 30 trattamenti a settimana (*Ma sei matto? Non ti esaurisci?*) e non avevo mai sentito la necessità di fare nulla tra un trattamento e l'altro.

Sì, alla fine della giornata avevo voglia di fare qualcos'altro, ma non ero distrutto. Stretching, meditazione, lavare le mani nel sale, tenere in mano pietre e minerali e immaginarmi circondato da vari tipi di luce: se avessi dovuto fare tutte quelle cose tra un trattamento e l'altro non mi sarebbe rimasto abbastanza tempo per farli questi benedetti trattamenti!

E poi queste sono induzioni ipnotiche che ti dicono che è pericoloso fare shiatsu.

Ma non è un gesto naturale?

A questo punto era meglio essere grezzi e terra-terra e non avere tutti questi problemi che essere sensibili. Io l'unica cosa che facevo a volte tra un trattamento e l'altro era mangiarmi un panino al salame.

Che stessi sbagliando qualcosa?

Ora il punto è che spesso venivo guardato come un extraterrestre per il fatto di fare tutti quei trattamenti: da alcuni invidiosi che mi dicevano: "*ma come fai ad avere tutti quei clienti?*" Da altri stupiti che mi dicevano: "*ma come riesci a fare tutti quei trattamenti?*"

Ma allora forse ero io a dover insegnare qualcosa a loro se stavo bene *nonostante* tutti quei trattamenti, se i miei clienti stavano bene e se io *praticavo* più di loro.

Già, ma loro sentivano il qi e io no.

Sentire cosa?

Io sono stato credo il primo in Piemonte a dovermi confrontare con la burocrazia di ASL, comuni e Regione, per ottenere il diritto di mettere una targa con scritto SHIATSU fuori dallo studio⁴³; vivevo di shiatsu, di trattamenti fatti sul futon; i miei clienti erano

⁴³ Dunque, vediamo... lei è un fisioterapista? No. Allora è un'estetista. Evidentemente no! Ah, ho capito, lei è un pranoterapeuta. No! Fa riflessologia "planetaria"? No, sono un operatore shiatsu! Ma lei è un uomo e fa massaggi orientali?! Non sono "quei" massaggi, e poi si chiamano trattamenti. Come si chiama uno che fa trattamenti: trattatore? Carina questa, no guardi ci chiamiamo operatori shiatsu o shiatsuka. Mmm... è un mago, legge le mani? Beh a volte si osservano le unghie e le rughe sul palmo per... Fa anche le carte? No signora, sono uno che fa pressioni sul corpo, guardi le ho portato una ricca documentazione. Sì, sì, vedo... mi sa che lei sta facendo abuso della professione medica! Lo sa che rischia la galera?

soddisfatti, ma il qi non mi degnava di una singola apparizione. Continuavo ad aspettare di incontrare il rovelto ardente e il vocione di sottofondo, ma l'unica voce che sentivo era la mia che mi chiedeva: "Cosa succede quando premo? Perché funziona? Perché stanno bene?"

Incominciavo a fiutare il pericolo. Qui c'era una trappola.

Mi volevano rubare l'hara.

Dopo anni di pratica però il mio hara si era rinforzato e mi impediva di mettere la testa nella sabbia. Anch'io "sentivo" qualcosa durante i trattamenti, ma non erano le descrizioni dei libri o quelle dei sacerdoti del qi. Dovevo fare un salto di qualità. Incominciavo a mettere a fuoco il problema. Non erano i modelli sbagliati, non erano i maestri sbagliati, ero io a essere sbagliato. Quei modelli non andavano bene per me. Non mi bastava più lottare con la MTC o giocare al piccolo medico. Volevo essere un Grande Operatore Shiatsu. Credevo nella bontà della medicina cinese ma non avevo certezze sul qi. Ero diventato una specie di "ateo devoto". Mi dava sempre più fastidio la situazione paradossale di provare sensi di inferiorità di fronte a medici, filosofi, sinologi, agopuntori, pranoterapeuti, maestri di arti marziali, di qi gong, di macrobiotica. Tutta gente che mi sottraeva hara riuscendo a convincermi che loro ne sapevano di più di me sullo shiatsu anche se io mi inginocchiavo tutti i giorni sul futon E LORO NO.

Perché ne sapevano di più di medicina (e non erano shiatsuka) e dicevano di sentire il prana, il qi (e non erano shiatsuka), perché conoscevano il nonno di Confucio, la fidanzata di Lao Tse e le "proprietà endocroniche della tiotimolina risublimata"⁴⁴?

Ma io ero l'esperto di pressioni perpendicolari E LORO NO.

Non potevo sopportare questa idea senza diventare oggetto di disprezzo davanti al tribunale della mia stessa ragione.

Hara, ultimo atto

Incominciavo a rendermi conto di quanto povero fossi. Di quanto l'ignoranza e la mancanza di una forte tradizione mi avessero reso debole e inerme.

Incominciavo ad essere arrabbiato.

Con la Chiesa che non era riuscita ad attirarmi e a catturare il mio senso del sacro e guidare la mia necessità di spiritualità.

Con le generazioni precedenti che non avevano più passato il testimone facendo perdere poco a poco forza alla tradizione. Non avevo ricevuto nessuna iniziazione da mio padre o dal cerchio degli anziani. Avevo perso il contatto con il maschio selvatico, con la mia ombra⁴⁵.

Lo shiatsu stava facendo emergere i miei limiti personali. Che riti di passaggio mi erano rimasti? La prima partita giocata da titolare nella squadra di calcio? Il matrimonio vissuto come una iattura, dove scegliere chi invitare e dove fare la lista nozze? La patente di guida a 18 anni? A 65 anni andare in pensione con una targa ricordo dei colleghi?

⁴⁴ Lascio a Voi il piacere di scoprire cosa sono...

⁴⁵ Bellissimi e illuminanti il libro di Claudio Risé, *Il maschio selvatico*, Novara, Red edizioni, 1993 e i libri di Robert Bly

Cosa dovevo fare per sentirmi italiano? Mangiare la pizza e gli spaghetti? Andare allo stadio a tifare per gli azzurri? O la Ferrari? Potevo sentirmi “mediterraneo”? O Europeo? Cosa dovevo fare per sentirmi “uomo”? Guidare un fuoristrada o seguire un guru new age ed entrare nella capanna sudatoria degli indiani d’america insieme ad altri uomini sperduti come me?

Che fine aveva fatto la mia identità? Quale era? Quella di un consumatore⁴⁶?

Incominciavo a vedere tutto sottosopra. Era tutto sbagliato!

I medici non si limitavano più a curare le malattie e le persone: scrivevano libri dove si ponevano come filosofi e sacerdoti della nuova religione, la scienza. Quella stessa scienza che con la scusa di darmi la libertà mi aveva scippato già troppe cose.

E i filosofi? Non ne conoscevo, ero ignorante, non laureato in studi umanistici. Quei pochi personaggi (sempre gli stessi) che comparivano in tv non mi aiutavano a trovare forza, ma a trovare solo nuovi dubbi.

Molti di loro in compagnia di politici, opinion leader e dell’intelligenza, con il loro “politically correct” relativista così in voga mi ammonivano dalle pagine dei giornali a guardare solo agli errori della nostra cultura, castrando il mio sistema immunitario che istintivamente cercava un modo di reagire all’aggressività religiosa e culturale cui eravamo continuamente sottoposti, da parte delle numerose etnie che si stavano installando a casa nostra.

Altro che hara! Altro che identità!

Io stesso stavo contribuendo con la pratica e la diffusione di una disciplina giapponese a rendere le acque torbide.

Dovevo fare un po’ d’ordine.

Dovevo recuperare me stesso per recuperare la mia capacità di fare shiatsu.

Dovevo cambiare qualcosa anche nella vita di tutti i giorni. Anche riguardo al cibo, alle abitudini, agli slanci culturali.

In quanto shiatsuka sono un educatore alla salute e ho bisogno di mantenermi in forma e dimostrare attraverso il mio esempio l’applicazione dei principi che insegno. Voglio essere attento all’alimentazione. Ma questo non significa per forza praticare discipline cinesi o giapponesi o mangiare macrobiotico. Capisco che siano affini allo shiatsu, ma io sono italiano e per me che ho la fortuna di vivere il cibo non come una questione di sopravvivenza ma di cultura, risulta molto più interessante utile ed appagante recuperare la ricchezza della mia tradizione seguendo gli itinerari dello Slow Food che seguire la dietetica cinese. Incominciavo a capire che era meglio per le mie radici e il mio hara girare per cascine, masserie e alpeggi nostrani, conoscere e imparare ad assaggiare (con lentezza) vino, olio e formaggi della mia terra, che conoscere perfettamente il ciclo di produzione delle umeboshi dello shoyu e del miso.

Lo shiatsu non è oggettivo ma soggettivo. Il punto non è cosa è lo shiatsu ma *chi è lo shiatsu*⁴⁷. Se io non so chi sono, se non ho radici, anche il mio shiatsu sarà incerto.

⁴⁶ Che parola terribile! Nato non per creare ma per consumare. Definito attraverso ciò che uso e che “consumo”. Poveri noi.

⁴⁷ Come afferma Ohashi.

Se già un innesto non dà garanzie di successo, figuriamoci cosa può voler dire trapiantare le radici. Sì, perché di radici si tratta. La cultura orientale che studiamo non corrisponde a quella contemporanea. I cinesi e i giapponesi non vivono più così. Le tradizioni che studiamo sono il passato anche per loro, è il loro passato. Lao Tse e Confucio non consigliavano di vivere in case microscopiche e di drogarsi di lavoro e di cravatte dimenticando sé stessi. Questo stereotipo del giapponese del dopoguerra che abbiamo sempre preso in giro, è diventato il nostro modo di vivere. Anche noi adesso viviamo in piccoli spazi senza verde ammassati come case popolari ma cari come ville padronali, ci stordiamo di gadget elettronici e non abbiamo più tempo libero.

Hara è un concetto di forza, di consapevolezza che coinvolge più dimensioni dell'essere. Non basta sviluppare la dimensione fisica (forza fisica, coordinazione motoria), la dimensione psico-fisica (armonia corpo-mente) o la dimensione psichica (nelle relazioni con gli altri e con sé stessi) ma anche la dimensione sociale (senso di appartenenza ad una famiglia, ad una tradizione, ad una cultura) e spirituale (rapporto con Dio, con il mistero della vita, la religiosità).

Questo era l'ultimo sviluppo che mancava al mio hara.

Ringrazio profondamente lo shiatsu per tutto quello che mi ha dato, ed i maestri giapponesi per averlo sviluppato ma soprattutto trasmesso, insegnato a noi occidentali, permettendoci così di riconnetterci con una qualità che stavamo perdendo, il tocco, il sostegno di una vita ad un'altra vita, tramite la bellezza del contatto profondo. Ma a questo punto sta a me continuare, a casa mia. Ricevo il testimone e continuo a correre con le mie gambe. È proprio grazie alla diversità che ho capito chi sono io, ora devo avere il coraggio di vivere la mia natura.

Anche perché se è vero che lo shiatsu non è solo una tecnica ma è, o potenzialmente può essere, anche una via di crescita personale, è altrettanto vero che il valore dello shiatsu per me, italiano, non è lo stesso che vale per un giapponese o cinese. O un americano. Vivo e sono cresciuto in un paese dove toccarsi, tanto per dirne una, assume modalità e significati diversi che in Giappone.

Se vuoi, puoi. Quindi devi.

Volevo, potevo, dovevo levare tutto il superfluo e andare alla radice. Dovevo andare oltre le barriere linguistiche e semantiche che si frapponavano tra me e la naturalità del gesto.

Non avevo bisogno del qi per fare shiatsu.

Incominciavo a capire. Un'ombra dentro di me si muoveva. Un eco. Da qualche parte nel DNA qualcosa stava reagendo innescando una crisi di rigetto.

Il cavaliere medioevale si era finalmente destato e stava cacciando il samurai fuori le mura.

Verso un nuovo modello

Se la cultura è una struttura complessa creata dall'uomo e connotata da spazio e tempo, la dimensione dell'essere appartiene direttamente alla Natura ed è sempre la stessa, in qualsiasi spazio e in qualsiasi tempo.

Allo stesso modo il linguaggio è espressione di una particolare cultura, diverso a seconda dello spazio e del tempo mentre il tocco appartiene all'essere, alla Natura, ed è quindi centrale, radicato, immutabile.

Lo shiatsu è un linguaggio non verbale che utilizza come canale un aspetto primitivo comune a tutti, il tocco. Le parole però vengono interpretate e declinate culturalmente in modi differenti che non possono prescindere dal lignaggio di chi esegue il trattamento (e anche di chi lo riceve).

Lo shiatsu è comunicazione e quindi si esprime necessariamente attraverso un linguaggio, ma il mio problema era trovarne uno che fosse il meno possibile connotato in primo luogo dalla tradizione orientale che non mi apparteneva, e in secondo luogo anche dalla mia stessa tradizione che pur essendomi più familiare non mi aveva nutrito a sufficienza. Mi ero messo in marcia, stavo cercando di colmare le lacune ma ero ancora immaturo. Cercavo radici, identità, appartenenza. Dove le potevo trovare? Ero straniero sia in patria che in terra straniera.

Si dice spesso che la meditazione è un connettersi alla propria natura più vera. Bene.

Io cercavo un linguaggio, una teoria per lo shiatsu che fosse in grado di connettermi a questa intima natura in modo da potermi sentire finalmente a casa. Non ero a casa con la cultura orientale ma ero un ospite anche con quella occidentale. Superficiale e ignorante in ogni tradizione. Fare shiatsu e ricevere shiatsu però mi facevano sentire a casa, intuivo verità profonde, ma le teorie che rendevano il mio shiatsu qualcosa di più di una pratica empirica, quelle teorie che avrebbero dovuto aiutarmi ad andare in profondità mi allontanavano da questa esperienza.

Evidentemente stavo usando il qi, e le strategie, i percorsi, le tecniche, erano corrette, funzionavano, ottenevo risultati. Avevo studiato molto, praticato anche di più ma la mia mente si rifiutava di aderire a quel modello, a quel linguaggio.

Mi stavo muovendo nella direzione di un metalinguaggio che andasse oltre le barriere linguistiche e culturali e approdasse direttamente al livello più primitivo, radicale e quindi ontologico dell'essere e dello shiatsu, del tocco.

IL PASSATO

*Non si esce da una storia
che non esce da noi
nelle vie della memoria
la stessa storia riaccade poi.*

da "Caravan" di Claudio Baglioni

Una questione di memoria

È estate. Caldo torrido, afoso. Capisci perché hanno inventato la siesta. Ma anche se tutto intorno a te ti dice di prendertela comoda Daniele scalpita, è tutto eccitato, sta per andare a pranzo con il suo papà. Da soli, senza la mamma e il fratellino tra i piedi. Si sente grande, è una delle prime uscite “per soli uomini”. Coca Cola a volontà e soprattutto, gara di tutti. Dopo pranzo arriva finalmente il momento tanto atteso: la scelta del gelato in cremeria. Daniele sceglie il cono con tre gusti, la panna e una spruzzata di cacao sopra. Full optional. Il risultato è una specie di clava che appena gli mettono nella manina paffuta inizia a colare da tutte le parti. Bisogna fare in fretta. Si getta con le fauci spalancate sulle dolci spatolate ma l’impeto è troppo forte e la massa cremosa troppo grande per quel cono così piccolo: si stacca tutta d’un pezzo dal cono e cade per terra. Accade tutto in un attimo. Il privilegio della giovane età gli dona i riflessi fulminei di una mangusta ma non ce la fa a prenderla al volo. Non solo. Sbatte malamente la fronte contro il bancone mentre è tutto concentrato nel tentativo impossibile di frenare un gelato in caduta libera. Anche Galileo sapeva che la crema di pistacchio buttata giù da una torre possiede una accelerazione imbattibile. Va molto più veloce delle fragole con panna.

È un vero e proprio shock.

Fa male la testa ma sono soprattutto la vergogna e la rabbia che fanno male. Daniele si mette a piangere disperato. Anche il padre è stato preso in contropiede e cerca di rimediare:

“Non ti preoccupare, non è successo niente, non piangere, adesso ne prendiamo subito un altro.”

Il pianto però procede imperterrito e allora passa alla soluzione virile. Con un tono severo e uno sguardo serio dice:

“Smetti di frignare, non è una cosa da uomini. Noi uomini siamo più forti di un gelato. Forza, vai dalla signorina e ordina un altro gelato.”

Questa volta le parole e soprattutto l’atteggiamento hanno avuto effetto. Il pianto si ferma. Le intenzioni sono buone ma il risultato è che l’emozione associata al trauma viene bloccata, non può esprimersi. È stato messo un tappo sul vulcano in eruzione. Daniele ha reagito subito, si è ripreso in fretta, una lacrima ancora gli riga la guancia ma con il suo nuovo megagelato in mano sta già sorridendo. La fronte è rossa ma il dolore e la rabbia passano in fretta. Apparentemente tutto bene, fine della storia, ma...

È estate. Caldo torrido, afoso. Capisci perché hanno inventato la siesta. Ma anche se tutto intorno a te ti dice di prendertela comoda Daniele scalpita, è tutto eccitato, sta per andare a pranzo con il suo capo. Da soli, senza altri colleghi tra i piedi. Si sente importante, è una delle prime uscite “per soli quadri dirigenti”. Ego a volontà e soprattutto, gara a chi ce l’ha più grosso con spacconate più o meno velate.

Dopo pranzo arriva finalmente il momento tanto atteso: la scelta del gelato in cremeria dove c’è quella tipa strafiga. È da un po’ che lui fa la ruota e lei sembra apprezzare. Chissà... Oggi si sente particolarmente in forma, il suo corpo esprime tutto l’orgoglio della promozione appena ottenuta. Daniele sceglie il cono con tre gusti, la panna e una spruzzata di cacao sopra. Full optional. È molto attento al suo corpo, corre, va in palestra, ma è fin da piccolo che quando vuole scialare con le calorie prende il tritico di pistacchio,

crema e nocciola. Il risultato è una specie di clava che appena gli mettono nella mano forte e abbronzata inizia a colare da tutte le parti. Bisogna fare in fretta. Si getta con le fauci spalancate sulle dolci spatolate ma l'impeto è troppo forte e la massa cremosa troppo grande per quel cono così piccolo: si stacca tutto d'un pezzo dal cono e cade per terra. Accade tutto in un attimo. Il privilegio della condizione atletica gli dona i riflessi fulminei di un cobra ma non ce la fa a prenderla al volo. Non solo. Sbatte malamente la fronte contro il bancone mentre è tutto concentrato nel tentativo impossibile di frenare un gelato in caduta libera. Anche Galileo sapeva che la crema di pistacchio buttata giù da una torre possiede una accelerazione imbattibile. Inoltre va molto più veloce se ti stanno tutti guardando.

È un vero e proprio shock.

Fa male la testa ma sono soprattutto la vergogna e la rabbia che fanno male. Daniele sente montare dentro di sé un pianto antico e disperato. È vero stupore quello che lo coglie mentre scopre di avere gli occhi pieni di lacrime. Non fa così male, un adulto non piange per queste cose. È vero stupore quello del capo che incomincia a dubitare delle capacità di comando di uno che si mette a piangere per un gelato spiacciato sul pavimento. È vero stupore quello della tipa che pensava a Daniele come al solito e arrogante manager rampante e invece sta scoprendo un lato tenero e infantile che le fa venire la voglia di coccolarlo. Chissà...

Cosa è successo?

Il trauma bloccato e represso di quando era bambino non è scomparso, solo è rimasto nascosto e silente per tanto tempo. Si è memorizzato nei tessuti e alla prima occasione ha cercato un modo per uscire. Il replay, il rivivere una situazione simile, ha permesso finalmente ad un processo iniziato trent'anni prima di concludersi.

Le esperienze lasciano delle impronte non solo nella mente ma vengono in qualche modo trattenute anche nei tessuti. Le esperienze sono però anche piacevoli per fortuna. Il problema sussiste quando queste sono traumatiche e per qualche motivo non vengono vissute fino in fondo. A volte siamo noi stessi che per proteggerci mettiamo la testa nella sabbia e facciamo opera di rimozione spostando però semplicemente il problema dal conscio all'inconscio. Oppure qualcuno che non sopporta di vederci soffrire, specialmente quando siamo piccoli, preda della sindrome della crocerossina, ci impedisce di sfogarci. Ma lo sfogo è utile per portare all'esterno le tensioni emotive e per attivare anche i processi circolatori e immunitari. Se il bambino si è fatto male non si tratta di guardarlo indifferente mentre piange ma di dargli il tempo di sfogarsi e non soffocarlo. Facciamogli sentire la nostra presenza, diamogli il sostegno che da' un testimone, fungiamo da cassa di risonanza ma non neghiamo il diritto di espressione del dolore. Interveniamo dopo per l'integrazione dell'esperienza.

Molti dei traumi purtroppo non vengono vissuti in questo modo ma al contrario vengono nascosti sotto il tappeto della nostra coscienza. Quante volte si cammina nel salotto buono, sul tappeto prezioso, gli invitati apprezzano la bellezza, l'ordine e la pulizia della casa senza sapere quanta immondizia c'è proprio sotto i loro piedi. Può succedere però che qualcuno inciampando sollevi il tappeto... e allora apriti cielo! Imbarazzo, goffi tentativi di

nascondere la sporcizia, di ricoprire tutto subito, di distrarre, di scusarsi o al contrario rabbia verso chi ha svelato il segreto.

Noi shiatsuka poche volte veniamo chiamati per fare le pulizie di primavera. Più spesso mentre prendiamo piacevolmente il tè con i nostri ospiti, la nostra curiosità ci spinge a chiedere informazioni sul tappeto, sulla sua storia e magari senza dare il tempo alla persona di fermarci ci buttiamo per terra e con le mani ne sentiamo la sua consistenza, sia sopra CHE SOTTO... siamo fatti così... non ci fidiamo delle apparenze.

E cosa troviamo?

Divieto d'accesso

Quelle che io chiamo "zone vietate". Vi sarà sicuramente capitato qualche ukè che esprimeva un certo disagio ad essere toccato in certe zone del corpo.

"Schiacciami dappertutto, ma lì lascia stare che mi dà fastidio."

Ma perché? Non è una zona intima, non sono invasivo, non è un punto dolente – mi chiedo - ma non faccio in tempo a formulare una domanda.

"Proprio non lo sopporto, mi fa star male, mi fa venire la nausea, il nervoso, LEVA QUELLE MANI DA LÌ!"

E con un'agilità insospettata mi leva letteralmente le mani dalla schiena e si gira prima che io abbia il tempo di dire o fare qualcosa. Era da qualche minuto che mi sembrava di trattare un cavo dell'alta tensione, adesso si è proprio mostrata.

Sono incappato in una zona del corpo che trattiene una tensione legata ad eventi passati. Il replay non è il solo modo per portare a termine un trauma e i traumi possono essere di diversa natura.

Possono essere traumi simili a quelli del caso precedente, vissuti anche in età adulta e per cause molto differenti. Ad esempio mi è capitato purtroppo più di una volta di ritrovarmi tra le mani paure e rabbie trattenute nei tessuti che erano stati feriti da cadute a seguito di scippi e violenze.

Spessissimo il passato è trattenuto da una cicatrice prodotta da un intervento chirurgico.

Quante emozioni sono trattenute nelle cicatrici! Le anestesie non eliminano tutto il dolore.

Un altro tipo di passato anche se non associabile ad un unico e specifico evento traumatico è la malattia di cui non ci si riesce a liberare, è la cronicità che è diventata rumore di fondo.

Trattare il passato

Il processo di memorizzazione di un trauma, è molto simile a quello degli anticorpi...